

食育Information








毎月19日
は食育の日

希望と元気いっぱいの新入生を迎え、11日(木)から新学期の給食が始まります。学校給食は、成長期の子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友達と一緒に食べながら、心のふれあいの中で心と体の健康を増進させるものです。

本年度も楽しく、安全でおいしい給食で、望ましい食習慣が身につくよう努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

早寝・早起き・朝ごはん・・・家庭と連携した食育

<p>献立表や給食だよりに目を通しましょう 献立表と食育Informationをぜひ御覧ください。 また、給食の献立や、食べたときの様子などを家庭で話してみてください。</p> 	<p>食べ物を大切にする心を育てましょう 食べ物はたくさんの人の手を通して作られます。感謝の気持ちを持つように、家庭でも話してください。また、好き嫌いをしないように、家庭での調理の工夫も大切です。</p> 
<p>時間を決めて食事を味わう雰囲気 給食は35分間と時間が決められています。家庭でも遊びながら食べる、テレビを見ながら食べることはしないで、食事を味わう雰囲気を心掛けてください。</p> 	<p>食事のマナーは身についていますか? 家庭の食事は、大切な教育の場です。「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食事の前の手洗い、清潔なハンカチやタオルの用意、正しい箸の持ち方、姿勢、食べ物を口に入れたまま話をしない、食事中は立ち歩かないなど、食事の場を通して学びましょう。</p>
<p>給食当番になったら つめは短く切り、髪の毛は清潔にしておきましょう。白衣、帽子、袋は学校で準備します。週の終わりに持ち帰りますので、きれいに洗濯し、白衣のボタンがとれていたり、帽子のゴムがのびていたらお手数ですが修繕をお願いします。</p> 	<p>朝食をしっかり食べて登校しましょう 早起きは健康の第一歩、朝食は一日の活動源です。余裕をもって起床し、家族そろって朝食を食べましょう。</p>  <p>☆朝食は効果☆</p> <ul style="list-style-type: none"> 脳にエネルギー補給! 集中力がアップするよ 体温が上昇! 体が元気に活動するよ 腸を刺激! 便通がよくなるよ

栄養ワンポイント・・・食事を五感で味わおう・・・

食べ物は、体の栄養になります。そして、心の栄養にもなるのです。心の栄養になるためには、食事を体全体で感じながら食べるとういといわれています。

五感とは、視覚(見ため)、聴覚(音)、嗅覚(におい)、触覚(舌ざわり、のどごし)、そして味覚(味)のことです。パリパリ、コリコリする音や、あざやかな色を楽しんで落ち着いた雰囲気の中で五感を働かせて食事をしましょう。



4月の食材について

今月は、埼玉県産の米、小麦粉、みそ(県産大豆と米から作っています)、しょうゆ(県産大豆と麦から作っています)を使います。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心を持たせるため、地元でとれた農産物を使用しております。

